



Veranstaltungen im September 2025

Begegnungszentrum «Turmhaus»

1. September, Montag

18.00 - 20.00 Uhr: **Treffpunkt für Trauernde**, VivaKafi, mit dem Palliaviva-Team.

Anmeldung über Tel. 043 305 88 70 oder palliaviva@hin.ch

1. / 8. / 15. / 22. / 29. September, Montag

13.00 - 14.30 Uhr: **Kursreihe Nordic Walking**, mit Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Mitarbeiterin Krebsliga Zürich.

Anmeldung jeweils 1 Tag im Voraus. Kosten 20 Franken pro Nachmittag.

3. September, Mittwoch

10.00h - 13.00h: **Brunch mit dem «Turmhaus»-Team**

Anmeldung 18. August bis 1. September. Kosten 15 Franken.

10. September, Mittwoch

14.00h - 16.00h: **Fatigue im Alltag – ein Austausch**, mit Michèle Künzle, Mitarbeiterin Begegnungszentrum.

Anmeldung bis 9. September

17. September, Mittwoch

14.00h - 16.00h: **Tausch Rausch**, mit dem Turmhaus-Team.

Anmeldung bis 16. September

24. September, Mittwoch

14.00h - 16.00h: **Waldbaden**, mit Ramona Früh, zertifizierte Shinrin-Yoku- Gesundheitstrainerin

Anmeldung bis 22. September. Kosten 20 Franken.

30. September, Dienstag

14.00h - 16.00h: **Workshop – Handschmeichler aus Speckstein**, mit Edith Rosenast, Gesundheitstrainerin.

Anmeldung bis 29. September. Kosten 20 Franken.

Vorschau Oktober 2025

1. Oktober, Mittwoch

10.00h – 13.00h: **Solidaritätsbrunch Brustkrebs Betroffene**

mit dem Turmhaus-Team und Breast Care Nurse KSW

Kosten 15 Franken

Selbsthilfegruppen:

Laufende Gruppen, Anmeldung und weitere Infos unter: krebsligazuerich.ch/selbsthilfegruppen



Anmeldungen: Telefonisch unter 052 214 80 00 oder per E-Mail an turmhaus@krebsligazuerich.ch
Bei kostenlosen Veranstaltungen freuen wir uns über jeden Beitrag zur Deckung unserer Kosten.

Begegnungszentren: Alle Infos finden Sie unter: krebsligazuerich.ch/begegnungszentren



Veranstaltungen im September 2025

Begegnungszentrum «Wäldli»

1. September, Montag

18.00h - 20.00h: **Treffen - Für Angehörige von Menschen mit Krebs**

mit Sandra Furrer, Pflegefachfrau, Onkologiepflege, CAS IPC, Mitarbeiterin Krebsliga Zürich

Anmeldung bis 1. September

3. September, Mittwoch

17.00h - 18.00h: **Treffen - Prostata-Café**, mit Pia Albin, Pflegeexpertin Urologie, USZ. Ohne Anmeldung

9. September, Dienstag

18.00h - 19.30h: **Vortrag - Der Weg zu einer Patientenverfügung**, mit Antje Mirwald und Sandra Furrer, ACP-Beraterinnen, der Krebsliga Zürich. Anmeldung bis 7. September

11. September, Donnerstag

14.00h - 16.00h: **Erzählcafé: Mein Lieblingsort**, mit Therese Jost, Geschichtenerzählerin.

Anmeldung bis 10. September

12. September, Freitag

14.00h - 16.00h: **Workshop - Look good feel better**

mit dem Team von «look good feel better», engagiert für Ihr Wohlbefinden.

Anmeldung bis 9. September über www.lgfb.ch/workshops

18. September, Donnerstag

14.00h - 16.00h: **Waldbaden (Shinrin Yoku)** mit Mira Brand, i.A. zur Zertifizierten Shinrinyoku Kursleiterin Schweiz.

Anmeldung bis 17. September.

18. September, Donnerstag

14.00h - 16.00h: **Sprechstunde Sozialberatung im «Wäldli»** mit persönlicher Beratung und Unterstützung der Krebsliga Zürich. Ohne Anmeldung

23. September, Dienstag

13.30h - 15.00h: **Nordic Walking** mit Sonja Kaiser, Sporttherapeutin der Krebsliga Zürich

Anmeldung bis 22. September.

25. September, Donnerstag

10.00h - 13.00h: **Brunch mit dem «Wäldli»-Team**

Anmeldung bis 23. September. Kosten 15 Franken.

Vorschau Oktober 2025

Dienstag, 21. & 28. Oktober und Mittwoch, 12. & 19. November

14.00h - 16.00h: **Kursreihe - Einführung in die Meditation und Achtsamkeit**

mit Lara Heller, Achtsamkeitstrainerin

30. Oktober, Donnerstag

10.00h - 13.00h: **Solidaritätsbrunch Brustkrebs Betroffene**

mit dem «Wäldli»-Team und special Guests



Anmeldungen: Telefonisch unter 044 388 55 33 oder per E-Mail an waeldli@krebsligazuerich.ch
Bei kostenlosen Veranstaltungen freuen wir uns über jeden Beitrag zur Deckung unserer Kosten.

Begegnungszentren: Alle Infos finden Sie unter: krebsligazuerich.ch/begegnungszentren